

Jadłospis na 01-10.03.2026  
Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]: 98,31		Tłuszcz [g]: 86,6	Węglowodany [g]: 292,7		Sód [mg]: 2302,6	Błonnik [g]: 34,5
	Białko [g/1000 kcal]: 44,4		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,1	Węglowodany [g/1000 kcal]: 132,2			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,49		w tym cukry [g]: 42,84			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,6		w tym cukry [g/1000 kcal]: 19,4			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
01-03-2026 niedziela	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyv</sub> /, Masło /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszz</sub> s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2096	Węglowodany [g]: 297,2	
					Białko [g]: 105,1	w tym cukry [g]: 28	
					Tłuszcz [g]: 72,1	Sód [mg]: 2674	
					w tym NKT [g]: 31,11	Błonnik [g]: 42,8	
02-03-2026 poniedziałek	Zupa mleczna 30 z zacierką 250 ml /m,*, g <sub>lpszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>lpszz</sub> /, Masło /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g <sub>lrecz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g <sub>lpszz</sub> , i,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb stoncznikowy 3 kromki /so, g <sub>lowss</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2332	Węglowodany [g]: 301,2	
					Białko [g]: 87,6	w tym cukry [g]: 32,4	
					Tłuszcz [g]: 99,3	Sód [mg]: 2321	
					w tym NKT [g]: 44,69	Błonnik [g]: 30,3	
03-03-2026 wtorek	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lpszz</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g <sub>pszz</sub> , m, j, g <sub>lrecz</sub> */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g <sub>lpszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpszz</sub> */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>lpszz</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lowss</sub> , se, so, */, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g <sub>pszz</sub> , j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239	Węglowodany [g]: 306,5	
					Białko [g]: 104,1	w tym cukry [g]: 63,9	
					Tłuszcz [g]: 80,1	Sód [mg]: 1938	
					w tym NKT [g]: 27,94	Błonnik [g]: 33,9	
04-03-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>lpszz</sub> /, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>lpszz</sub> , i,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyv</sub> , g <sub>lpszz</sub> /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134	Węglowodany [g]: 270,6	
					Białko [g]: 97,2	w tym cukry [g]: 37,9	
					Tłuszcz [g]: 85,6	Sód [mg]: 2607	
					w tym NKT [g]: 37,75	Błonnik [g]: 28,7	
05-03-2026 czwartek	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lpszz</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>lpszz</sub> , s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g <sub>lpszz</sub> , so, j, */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2172	Węglowodany [g]: 232,5	
					Białko [g]: 110,9	w tym cukry [g]: 40,3	
					Tłuszcz [g]: 102,3	Sód [mg]: 3142	
					w tym NKT [g]: 35,07	Błonnik [g]: 31,1	
06-03-2026 piątek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lowss</sub> */ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lpszz</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczyk smażony 100 /r, g <sub>lpszz</sub> , j, m, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>lpszz</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lowss</sub> , se, so, */, Masło /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2123	Węglowodany [g]: 294,3	
					Białko [g]: 89,7	w tym cukry [g]: 55,4	
					Tłuszcz [g]: 80,1	Sód [mg]: 1546	
					w tym NKT [g]: 27,72	Błonnik [g]: 35,6	
07-03-2026 sobota	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>lpszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>lpszz</sub> /, Masło /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiejem 300 ml /*/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>lrecz</sub> */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>lpszz</sub> , j, Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>lpszz</sub> /	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyv</sub> , g <sub>lpszz</sub> /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /m/, Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2575	Węglowodany [g]: 365	
					Białko [g]: 105	w tym cukry [g]: 47,8	
					Tłuszcz [g]: 92,4	Sód [mg]: 1569	
					w tym NKT [g]: 39,1	Błonnik [g]: 37,4	
08-03-2026 niedziela	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyv</sub> /, Masło /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>lpszz</sub> s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2096	Węglowodany [g]: 297,2	
					Białko [g]: 105,1	w tym cukry [g]: 28	
					Tłuszcz [g]: 72,1	Sód [mg]: 2674	
					w tym NKT [g]: 31,11	Błonnik [g]: 42,8	
09-03-2026 poniedziałek	Zupa mleczna 30 z zacierką 250 ml /m,*, g <sub>lpszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>lpszz</sub> /, Masło /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g <sub>lrecz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g /*/	Chleb stoncznikowy 3 kromki /so, g <sub>lowss</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2128	Węglowodany [g]: 256,2	
					Białko [g]: 74,3	w tym cukry [g]: 30,8	
					Tłuszcz [g]: 101,9	Sód [mg]: 2617	
					w tym NKT [g]: 42,55	Błonnik [g]: 28,3	
10-03-2026 wtorek	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lpszz</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lrecz</sub> /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g <sub>pszz</sub> , m, j, g <sub>lrecz</sub> */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g <sub>lpszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpszz</sub> */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>lpszz</sub> , g <sub>lyv</sub> , g <sub>lowss</sub> , se, so, */, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g <sub>pszz</sub> , j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239	Węglowodany [g]: 306,5	
					Białko [g]: 104,1	w tym cukry [g]: 63,9	
					Tłuszcz [g]: 80,1	Sód [mg]: 1938	
					w tym NKT [g]: 27,94	Błonnik [g]: 33,9	

